



# 献立表



2015年03月

吉祥院保育園

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)				行事予定 3時おやつ	栄養価
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	調味料		
02 (月)	肉豆腐の卵とじ ぼりぼり胡瓜 味噌汁(薩摩芋 わかめ)	さつまいも、三温糖、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こまつな、ねぎ、かんてん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ぶどうゼリー かんぱん 牛乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 52.0 g 脂 質 36.0 g カルシウム 897 mg
03 (火)	散らし寿司(鶏ミンチ) 焼き魚(鮭) 煮物(蓮根) 澄まし汁(麩、白菜、わかめ)	米、さつまいも、砂糖、焼ふ(車ふ)、三温糖、油	牛乳、さけ、鶏ひき肉、卵、かつお節、凍り豆腐	だいこん、はくさい、にんじん、れんこん、生わかめ、いんげん、こんぶ(だし用)、焼きのり	しょうゆ、酢、本みりん、酒、食塩	ブリオッシュ 牛乳	エネルギー 431 kcal たんぱく質 19.2 g 脂 質 8.2 g カルシウム 180 mg
04 (水)	食パン クリームシチュー 野菜サラダ	食パン、米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、かつお節、すりごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい、ブロッコリー、味付けのり、パセリ	しょうゆ、酢、コンソメ	年長児お別れ遠足 おにぎり 牛乳	エネルギー 692 kcal たんぱく質 24.0 g 脂 質 16.3 g カルシウム 211 g
05 (木)	菜飯 鶏肉の照焼 キャベツの胡麻和え 味噌汁(豆腐 玉葱 青葱)	さつまいも、米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん(葉)、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん	焼き芋 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 10.1 g カルシウム 266 mg
06 (金)	ごはん 高野豆腐の煮物 味噌汁(じゃが芋 玉葱)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、りんご、ごぼう、れんこん、いんげん、ほうれんそう、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.1 g 脂 質 19.3 g カルシウム 248 mg
07 (土)	衣笠うどん 煮物(南瓜)	ゆでうどん、コッペパン、三温糖	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、油揚げ、かつお節	かぼちゃ、だいこん、にんじん、こんぶ(だし用)、しめじ	しょうゆ(うすくち)、しょうゆ	スナックスティックパン 牛乳	エネルギー 454 kcal たんぱく質 19.5 g 脂 質 12.4 g カルシウム 209 mg
09 (月)	ごはん 豚肉と野菜の南蛮風 味噌汁(薩摩芋、青梗菜)	米、食パン、さつまいも、油、小麦粉、黒砂糖、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.7 g 脂 質 21.5 g カルシウム 205 mg
10 (火)	ごはん 鶏の唐揚げ ポテトサラダ 味噌汁(白菜 えのき)	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉、いわし(煮干し)	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、酢、食塩	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.3 g 脂 質 14.8 g カルシウム 205 mg
11 (水)	お別れ園外保育 お弁当保育	小麦粉、油、黒砂糖、ラード	牛乳、卵			牛乳 サーターアンダーキー	エネルギー 272 kcal たんぱく質 5.7 g 脂 質 15.6 g カルシウム 142 mg
12 (木)	ごはん 鯖の味噌煮 白菜の海苔和え 澄まし汁(豆腐、油揚)	焼きそばめん、米、油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、ほしのり、あおのり	ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.8 g 脂 質 15.9 g カルシウム 237 mg
13 (金)	発芽玄米入りご飯 ツナじゃが 味噌汁(キャベツ、さつま揚げ)	じゃがいも、米、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、かつお油漬缶、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ	しょうゆ	豚汁 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.7 g 脂 質 9.5 g カルシウム 177 mg
14 (土)	カレーうどん 薩摩芋の土佐煮	ゆでうどん、さつまいも、ロールパン、三温糖、油	牛乳、豚肉(もも)、チーズ、かつお節	たまねぎ、にんじん、葉ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ(うすくち)、カレールウ、しょうゆ	パン・ロールパン チーズ(棒) 牛乳	エネルギー 594 kcal たんぱく質 25.1 g 脂 質 16.4 g カルシウム 270 mg
16 (月)	肉豆腐の卵とじ ぼりぼり胡瓜 味噌汁(薩摩芋 わかめ)	さつまいも、三温糖、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こまつな、ねぎ、かんてん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	人形劇 ぶどうゼリー かんぱん 牛乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 52.0 g 脂 質 36.0 g カルシウム 897 mg
17 (火)	ごはん 焼き魚(鮭) 煮物(蓮根) 澄まし汁(麩、白菜、わかめ)	食パン、米、さつまいも、焼ふ(車ふ)、三温糖	牛乳、さけ、かつお節	だいこん、はくさい、れんこん、にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂 質 8.2 g カルシウム 181 mg
18 (水)	食パン クリームシチュー 野菜サラダ イチゴ	食パン、じゃがいも、米、もち米、砂糖、小麦粉、三温糖、油、ごま油	牛乳、鶏もも肉(皮付き)、あずき(乾)、きな粉、すりごま	にんじん、たまねぎ、きゅうり、はくさい(乾)、ブロッコリー、いちご、パセリ	酢、コンソメ、しょうゆ、食塩	誕生会 おはぎ 牛乳	エネルギー 730 kcal たんぱく質 24.3 g 脂 質 17.0 g カルシウム 223 mg

19	菜飯 (鶏肉の照焼 木) キャベツの胡麻和え (味噌汁(豆腐 玉葱 青葱))	さつまいも、米、三温糖	牛乳、鶏もも肉、木綿豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、油揚げ、いわし(煮干し)、すりごま、ごま	キャベツ、たまねぎ、にんじん、だいこん(葉)、こまつな、ねぎ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、みりん	焼き芋 牛乳	エネルギー 479 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 10.1 g カルシウム 266 mg
20	ごはん (高野豆腐の煮物 金) 味噌汁(じゃが芋 玉葱)	米、じゃがいも、小麦粉、油、三温糖	牛乳、卵、凍り豆腐、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	だいこん、にんじん、たまねぎ、りんご、ごぼう、れんこん、いんげん、ほうれんそう、レモン果汁、こんぶ(だし用)	しょうゆ	アップルケーキ 牛乳	エネルギー 552 kcal たんぱく質 16.1 g 脂質 19.3 g カルシウム 248 mg
23	ごはん (豚肉と野菜の南蛮風 月) 味噌汁(薩摩芋、青梗菜)	米、食パン、さつまいも、油、小麦粉、黒砂糖、三温糖、片栗粉、なたね油	牛乳、豚肉(ロース)、米みそ(淡色辛みそ)、いわし(煮干し)	はくさい、にんじん、たまねぎ、まいたけ、しめじ、きゅうり、チンゲンサイ、こんぶ(だし用)	酢、しょうゆ	黒糖ラスク 牛乳	エネルギー 677 kcal たんぱく質 25.7 g 脂質 21.5 g カルシウム 205 g
24	ごはん (鶏の唐揚げ 火) ポテトサラダ (味噌汁(白菜 えのき))	米、じゃがいも、小麦粉、油、片栗粉、なたね油	牛乳、鶏もも肉、調製豆乳、米みそ(淡色辛みそ)、ハム、きな粉、いわし(煮干し)	はくさい、きゅうり、たまねぎ、にんじん、えのきたけ、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、酒、酢、食塩	きな粉蒸しパン 牛乳	エネルギー 528 kcal たんぱく質 23.3 g 脂質 14.8 g カルシウム 205 mg
25	ごはん (ミートローフ 水) マカロニソテー (コーンスープ)	米、じゃがいも、片栗粉、マカロニ、パン粉、三温糖、油	牛乳、豚ひき肉、鶏ひき肉、ベーコン	たまねぎ、クリームコーン缶、にんじん、ほうれんそう、キャベツ	しょうゆ、コンソメ、洋風スープ、ケチャップ、ウスターソース・濃厚ソース	お別れ会 芋もち 牛乳	エネルギー 601 kcal たんぱく質 20.2 g 脂質 13.7 g カルシウム 145 mg
26	ごはん (鯖の味噌煮 木) 白菜の海苔和え (澄まし汁(豆腐、油揚げ))	焼きそばめん、米、油、砂糖	牛乳、さば、木綿豆腐、豚肉(もも)、油揚げ、ちくわ、米みそ(淡色辛みそ)、かつお節	はくさい、にんじん、キャベツ、もやし、ねぎ、こんぶ(だし用)、しょうが、ほしのり、あおのり	ウスターソース、しょうゆ(うすくち)、酒、しょうゆ	焼きそば 牛乳	エネルギー 566 kcal たんぱく質 26.8 g 脂質 15.9 g カルシウム 237 mg
27	発芽玄米入りご飯 (ツナじゃが 金) 味噌汁(キャベツ、さつま揚げ)	じゃがいも、米、胚芽米、三温糖、なたね油	牛乳、かつお油漬、米みそ(淡色辛みそ)、さつま揚げ、いわし(煮干し)	バナナ、はくさい、にんじん、たまねぎ、グリーンピース(冷凍)、ねぎ	しょうゆ	バナナ クラッカー 牛乳	エネルギー 450 kcal たんぱく質 13.7 g 脂質 9.5 g カルシウム 177 mg
30	肉豆腐の卵とじ (ぼりぼり胡瓜 月) 味噌汁(薩摩芋 わかめ)	さつまいも、三温糖、片栗粉、なたね油	木綿豆腐、牛乳、豚肉(ロース)、卵、米みそ(淡色辛みそ)、ゼラチン、いわし(煮干し)	ぶどう天然果汁、きゅうり、たまねぎ、にんじん、生わかめ、こまつな、ねぎ、かんてん(ゼリー状)、こんぶ(だし用)	しょうゆ、食塩	ぶどうゼリー かんぱん 牛乳	エネルギー 718 kcal たんぱく質 52.0 g 脂質 36.0 g カルシウム 897 mg
31	ごはん (焼き魚(鮭) 火) 煮物(蓮根) (澄まし汁(麩、白菜、わかめ))	食パン、米、さつまいも、焼ふ(車ふ)、三温糖	牛乳、さけ、かつお節	だいこん、はくさい、れんこん、にんじん、いちごジャム・低糖度、生わかめ、こんぶ(だし用)	しょうゆ、本みりん、酒	ジャムサンド 牛乳	エネルギー 549 kcal たんぱく質 20.5 g 脂質 8.2 g カルシウム 181 mg

今月の献立は、ぞう組、きりん組、らいおん組さんで、好きな給食の、アンケートを取りました。  
結果をお知らせします。

<ぞうぐみ>

- ☆ ごはん類  
・カレーライス うめごはん  
・ハヤシライス

- ☆ おかず  
・鮭、さんま 豚肉  
・鶏のさっぱり煮  
・から揚げ

- ☆ 味噌汁  
具: わかめ 麩 豆腐 白菜  
人参 玉ねぎ そうめん

- ☆ おやつ  
ジャムサンド ブドウゼリー  
ドーナツ  
みかんゼリー  
みかん  
焼きそば  
リンゴケーキ



<きりんぐみ>

- ☆ ごはん類  
カレーライス うめごはん  
ハヤシライス じゃごごはん  
おかかごはん

- ☆ おかず  
鮭 からあげ  
ハンバーグ 切り干し大根

- ☆ 味噌汁  
具: そうめん わかめ  
麩

- ☆ おやつ  
パン 焼きそば  
ヨーグルト あったかいうどん

<らいおんぐみ>

- ☆ ごはん類  
梅 おかか じゃこ  
くり

- ☆ おかず  
鮭 からあげ みそやき  
鶏のさっぱり煮 ハンバーグ  
ぶたじゃが マカロニサラダ  
薩摩芋の炒め煮 春雨サラダ

- ☆ 味噌汁  
具: キャベツ 豆腐 麩 そうめん  
わかめ 白菜 人参 玉ねぎ 中華スープ

- ☆ おやつ  
ケーキ類 ラスク サーターアングギー  
ジャムサンド カスタードサンド



☆今月は、いくつか好きな献立が入っているか確かめてくださいね。

※あひる、りすは引き続きハム、ベーコン 竹輪 蒲鉾、きのご類、油揚げはぬきます